

Entrées froides aux légumes

Tartare végétarien, frites de polenta



35 min **20 min** **15 min** **0** **468**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la polenta

- 1 Faire chauffer l'eau dans une casserole.
- 2 Verser la polenta en remuant lorsque l'eau bout. Cuire sans cesser de remuer jusqu'à ce que la polenta se détache des bords.
- 3 Lorsqu'elle est cuite, retirer du feu, poivrer et verser dans un grand plat huilé sur 1cm d'épaisseur.
- 4 Lisser le dessus et réserver.

Étape 2

Préparation du tartare

- 1 Couper le vert des oignons nouveaux, les couper en deux et les émincer. Réserver dans un saladier.
- 2 Couper le tofu en petits cubes, l'ajouter aux oignons.
- 3 Equeuter les fraises, les couper en dés et les ajouter au saladier.
- 4 Couper les framboises en deux, les ajouter au mélange.
- 5 Couper la betterave en petits dés, l'ajouter au saladier.
- 6 Mélanger les deux vinaigres, la moutarde et le miel dans un bol.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tartare

250 g **Betterave(s) rouges(s) cuite(s)**
 200 g **Tofu**
 250 g **Fraise**
 125 g **Framboise**
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
 50 g **Roquette**
 30 g **Parmesan**
 2 c. à soupe **Vinaigre de Framboise**
 1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
 6 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 c. à café **Moutarde ancienne**
 1 c. à café **Miel liquide**

Ingrédients pour les frites de polenta

125 g **Polenta**
 500 ml **Eau**
 1 **Paprika**
 1 **Huile d'olive**

- 7 Ajouter l'huile d'olive petit à petit et émulsionner.
- 8 Ajouter la vinaigrette au tartare, mélanger délicatement pour ne pas écraser les fruits. Réserver au réfrigérateur.
- 9 Si on utilise de la betterave crue, l'envelopper d'aluminium et la faire cuire 1h15 au four à 180°(Th.6). Laisser refroidir et peler.

1 Sel

Étape 3

Cuisson de la polenta

- 1 Démouler la polenta, parer les bords et couper en grosses frites.
- 2 Couvrir le fond d'une poêle chaude d'huile d'olive.
- 3 Laisser chauffer quelques instants puis déposer les frites.
- 4 Les faire dorer sur toutes les faces.
- 5 Débarrasser sur du papier absorbant quand elles ont bien dorées.
- 6 Saupoudrer les frites de sel et de paprika.

Étape 4

Dressage

- 1 Déposer un emporte pièce dans l'assiette et le remplir de tartare en tassant bien.
- 2 Disposer les frites de polenta en donnant du relief.
- 3 Déposer un dôme de roquette sur le tartare et enlever l'emporte pièce.
- 4 Ajouter quelques grains de fleur de sel et des copeaux de parmesan.